

COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver dúvidas após a leitura deste manual, ou se houver peças danificadas ou em falta, contacte a Assistência ao Cliente através de um dos números de telefone ou moradas indicados abaixo. **Anote o número de modelo, o número de série e o nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar a Assistência ao Cliente. Se estiver a encomendar peças sobresselentes, anote também o número e a descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 1-866-799-8946, Seg.-Sex., 08:00-17:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)

Escreva para:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 001-435-786-3521

Endereço electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com

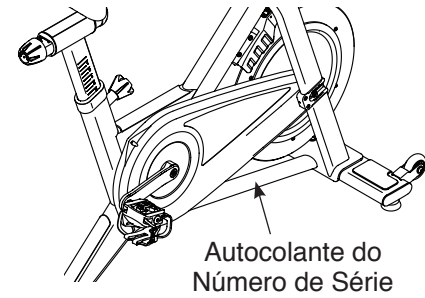


MANUAL DO UTILIZADOR

Modelo nº FMEX82910.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.

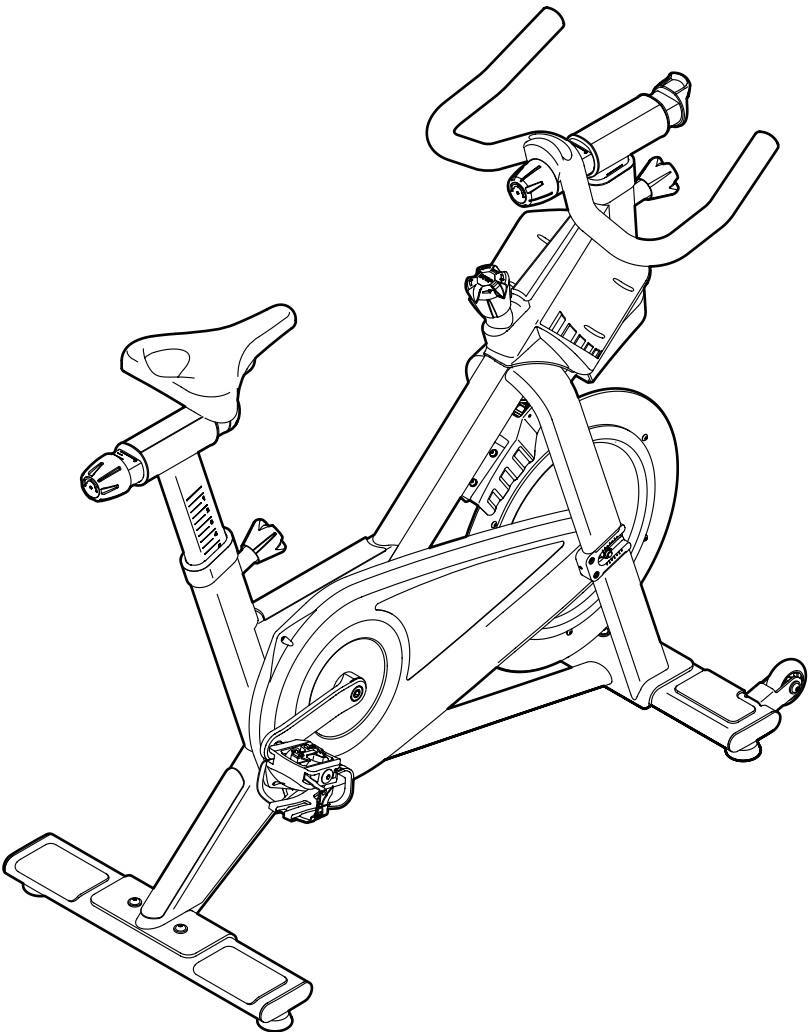


DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.



ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO 2

PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....3

ANTES DE COMEÇAR.....4

MONTAGEM.....5

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA.....8

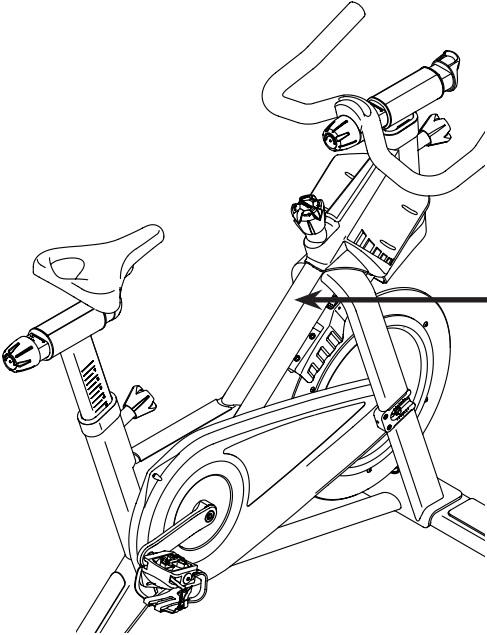
LISTA DE PEÇAS 10

DIAGRAMA AMPLIADO 11

COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.

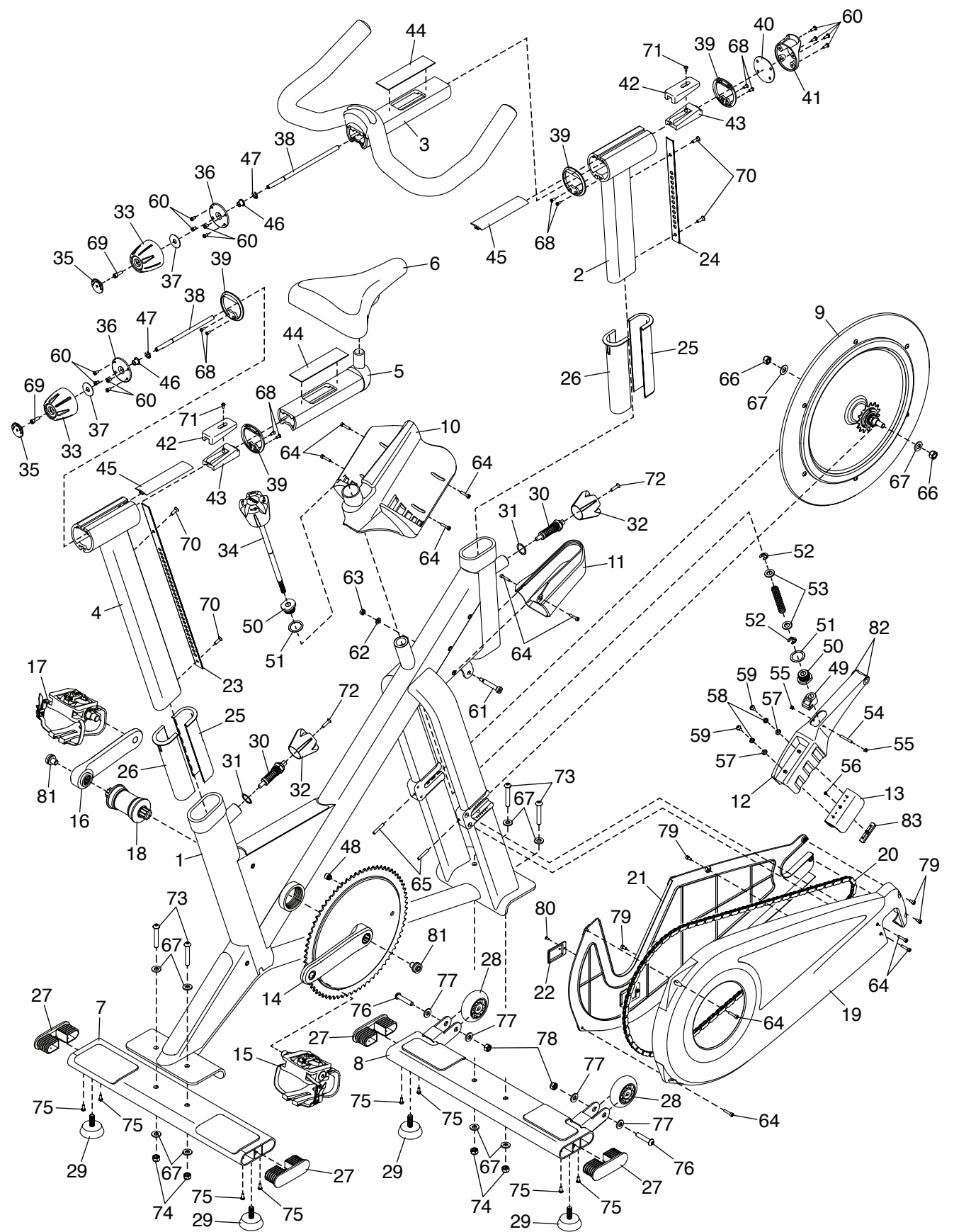


ADVERTÊNCIA

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- Esta bicedeta não tem uma roda livre.
- O peso do utilizador não pode exceder os 159 kg
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Defina a resistência para o máximo quando a bicedeta não estiver a ser utilizada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.

DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº FMEX82910.0 R0311A



Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	49	1	Bloco de Resistência
2	1	Apoio do Manípulo	50	2	Porca da Manga de M22
3	1	Manípulo	51	2	Anilha de M22 x 30mm
4	1	Apoio do Assento	52	2	Clipe “E” Grande
5	1	Carril do Assento	53	2	Anilha de 11mm x 20mm
6	1	Assento	54	1	Pino do Bloco
7	1	Estabilizador Traseiro	55	2	Clipe “E” Pequeno
8	1	Estabilizador Frontal	56	1	Parafuso de Cabeça Chata com Plástico de M3 x 6mm
9	1	Volante			
10	1	Tabuleiro de Acessórios	57	2	Anilha de M5
11	1	Cobertura de Resistência	58	2	Anilha em Forma de Estrela de M5
12	1	Braço de Resistência	59	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M5 x 10mm
13	1	Íman			
14	1	Braço do Pedaleiro Direito	60	12	Parafuso de Cabeça Redonda com Plástico de M4 x 8mm
15	1	Pedal Direito			
16	1	Braço do Pedaleiro Esquerdo	61	1	Pino de Espera de M8 x 51mm x M6
17	1	Pedal Esquerdo			
18	1	Suporte Inferior	62	1	Parafuso Sextavado de M6 x 18mm
19	1	Escudo Exterior	63	1	Porca de Travamento de M6
20	1	Corrente	64	10	Parafuso Cilíndrico de M4 x 20mm
21	1	Escudo Interior	65	2	Parafuso de Fixação de M5 x 30mm
22	1	Cobertura do Sensor	66	2	Porca de 3/8"
23	1	Selector do Apoio do Assento	67	10	Anilha de M10
24	1	Selector do Apoio do Manípulo	68	8	Parafuso de Cabeça Chata com Plástico de M4 x 10mm
25	2	Casquilho da Estrutura Frontal			
26	2	Casquilho da Estrutura Traseira	69	2	Parafuso Cilíndrico com Plástico de M5 x 16mm
27	4	Tampa do Estabilizador			
28	2	Roda	70	4	Parafuso de Cabeça Chata com Plástico de M5 x 16mm
29	4	Pé Nivelador			
30	2	Unidade do Pino	71	2	Parafuso da Tampa de M4 x 8mm
31	2	Anilha de 20mm x 25mm	72	2	Parafuso de Cabeça Chata com Plástico de M4 x 20mm
32	2	Botão do Apoio			
33	2	Botão do Cursor	73	4	Pino Roscado de Cabeça Redonda com Plástico de M10 x 50mm
34	1	Botão de resistência			
35	2	Tampa do Botão	74	4	Porca de Travamento de M10
36	2	Tampa do Calço	75	8	Parafuso da Tampa de M4 x 10mm
37	2	Anilha de M8 x 30mm	76	2	Pino Roscado de Cabeça Redonda com Plástico de M6 x 40mm
38	2	Haste de Ajuste			
39	4	Tampa do Anel	77	4	Anilha de M6
40	1	Retentor do Manípulo	78	2	Porca de M6
41	1	Tampa do Manípulo	79	4	Parafuso Cilíndrico de M4 x 7mm
42	2	Calço Superior	80	1	Parafuso da Cobertura do Sensor
43	2	Calço Inferior	81	2	Parafuso Cilíndrico com Plástico de M12 x 18mm
44	2	Manga			
45	2	Escudo do Apoio	82	2	Casquilho de Resistência
46	2	Casquilho da Tampa	83	1	Protecção do Travão
47	2	Clipe “E” Médio	*	—	Manual do Utilizador
48	1	Íman do Sensor			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

**AVISO:**

Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da bicicleta estática antes de o utilizar. A FreeMotion não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

2. Utilize a bicicleta estática apenas da forma descrita neste manual.

3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da bicicleta estática sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.

4. A bicicleta estática destina-se a ser usada somente num ambiente supervisionado.

5. Mantenha a bicicleta estática dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não coloque a bicicleta estática numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.

6. Coloque-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que haja pelo menos 0,6 m de espaço livre à volta da bicicleta estática.

7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da bicicleta estática.

9. Utilize roupa adequada durante o exercício; não utilize roupa larga que possa ficar presa na bicicleta estática. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés.

10. A bicicleta estática não deve ser utilizada por pessoas com mais de 159 kg.

11. Mantenha sempre as costas direitas enquanto utiliza a bicicleta estática; não arqueie as costas.

12. A bicicleta estática não tem uma roda livre; os pedais continuam a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.

13. Para parar rapidamente o volante, empurre o botão de resistência para baixo.

14. Quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência para evitar que o volante se mova.

15. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

3

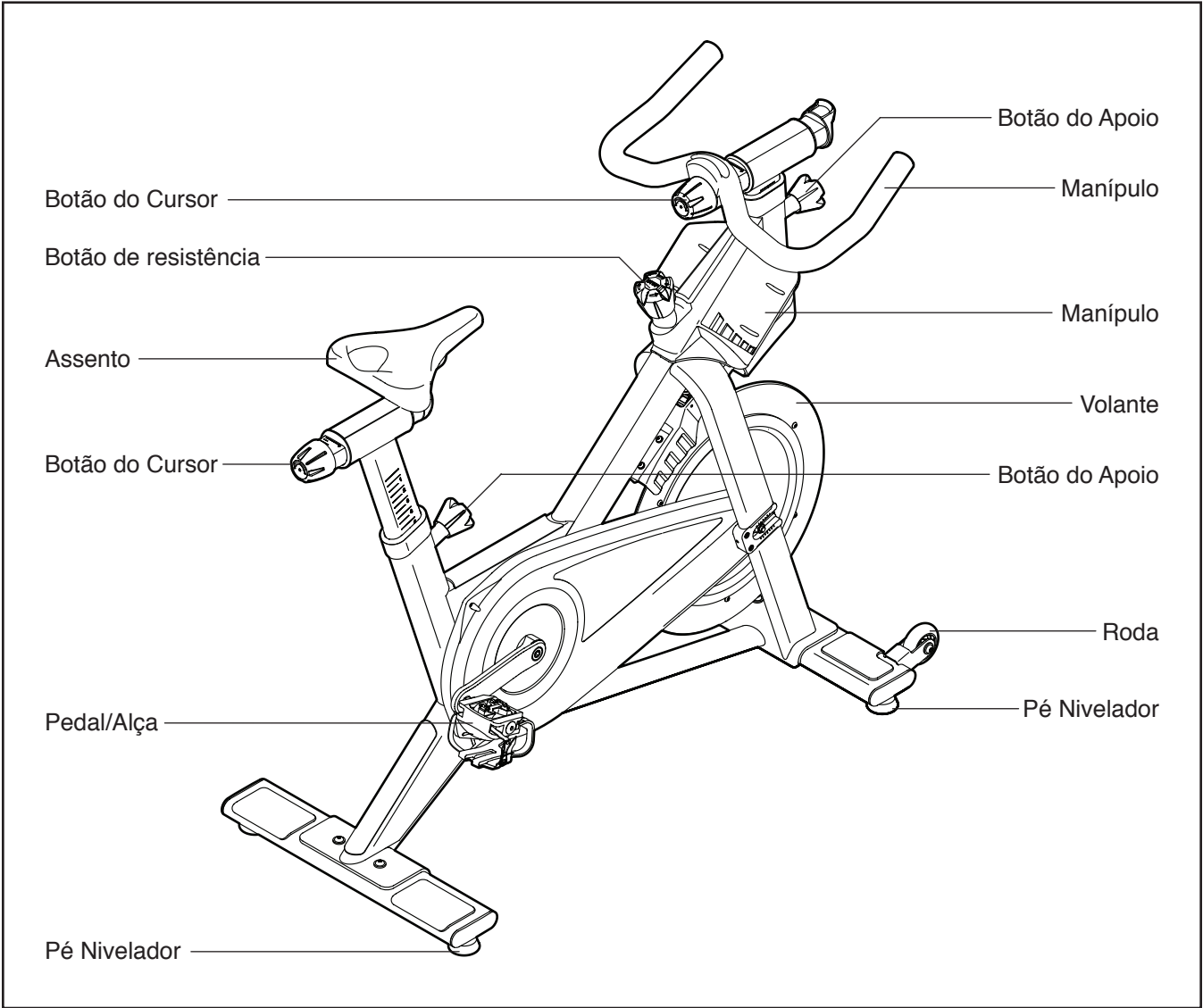
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por ter escolhido a nova bicicleta estática FREEMOTION® S11.9. Andar de bicicleta é um exercício eficaz para melhorar a condição cardiovascular, desenvolver a resistência e tonificar o corpo. A bicicleta estática S11.9 proporciona-lhe uma selecção de funcionalidades concebidas para tornar as suas sessões de exercício mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a bicicleta estática. Se tiver dúvidas

após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.



COMO UTILIZAR OS PEDAIS

Para usar as grades para os dedos dos pedais (consulte o desenho na página 4), introduza os sapatos nas mesmas e puxe as extremidades das alças dos dedos. Para ajustar as alças dos dedos, prima e mantenha premidas as patilhas das fivelas, ajuste as alças dos dedos para a posição pretendida e solte as patilhas.

Para usar o lado de engate dos pedais, tem de calçar sapatos de ciclismo. Para engatar os sapatos nos pedais, prima os grampos dos sapatos contra as ranhuras dos pedais até que encaixem na devida posição. Para soltar os sapatos dos pedais, torça os sapatos afastando-os dos pedais.

COMO AJUSTAR A RESISTÊNCIA DE PEDALADA

Para aumentar a resistência dos pedais, rode o botão de resistência no sentido horário; para diminuir a resistência, rode-o no sentido anti-horário.



Para parar o volante, empurre o botão de resistência para baixo. O volante deverá parar rapidamente.

IMPORTANTE: quando a bicicleta estática não estiver a ser utilizada, aperte totalmente o botão de resistência.

COMO NIVELAR A BICICLETA ESTÁTICA

Se a bicicleta estática balançar ligeiramente durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores do estabilizador frontal ou traseiro (consulte o desenho na página 4) até que o movimento de balanço seja eliminado.

COMO FAZER A MANUTENÇÃO DA BICICLETA ESTÁTICA

Examine e aperte regularmente todas as peças da bicicleta estática. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar a bicicleta estática, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave.

Para um desempenho e uma segurança máximos, substitua os pedais todos os anos. **Para adquirir pedais, consulte a capa posterior deste manual.**

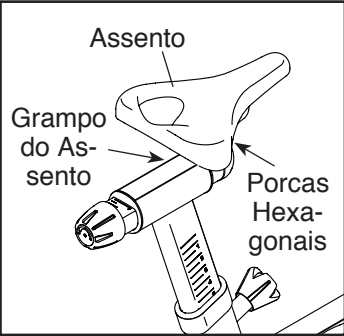
IMPORTANTE: para evitar danos na bicicleta estática e lesões no utilizador, use apenas pedais fornecidos pelo fabricante. Outros pedais poderão não estar concebidos para utilização em ginásios ou estúdios de bicicletas interiores e poderão ser perigosos.

COMO UTILIZAR A BICICLETA ESTÁTICA

COMO AJUSTAR O ASSENTO

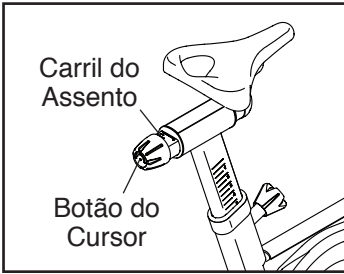
Pode ajustar o ângulo do assento para a posição mais confortável. Pode também mover o assento para a frente ou para trás para aumentar o conforto ou para ajustar a distância até ao manípulo.

Para ajustar o assento, comece por desapertar as porcas hexagonais do grampo do assento algumas voltas. Depois, incline o assento para cima ou para baixo ou mova-o para a frente ou para trás até à posição pretendida. Por fim, volte a apertar as porcas hexagonais.



COMO AJUSTAR O CARRIL DO ASSENTO

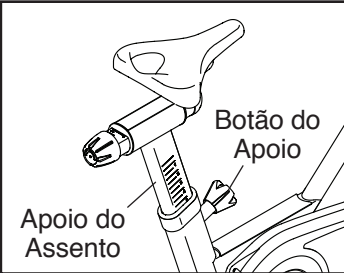
Para ajustar a posição do carril do assento, desaperte o botão do cursor, mova o carril do assento para a frente ou para trás até à posição pretendida e depois aperte firmemente o botão do cursor.



COMO AJUSTAR O APOIO DO ASSENTO

Para um exercício eficaz, o assento deve estar à altura adequada. Ao pedalar, os seus joelhos devem ficar ligeiramente flectidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa.

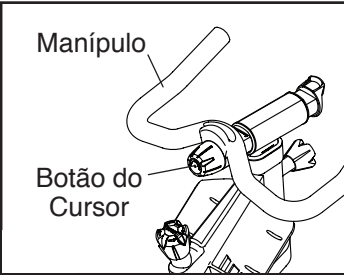
Para ajustar a altura do apoio do assento, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do assento para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste e aperte firmemente o botão do apoio.



de ajuste do apoio do assento e aperte firmemente o botão do apoio. **Certifique-se de que o botão do apoio fique inserido num orifício de ajuste. IMPORTANTE: Não ajuste o apoio do assento para lá do limite marcado no mesmo.**

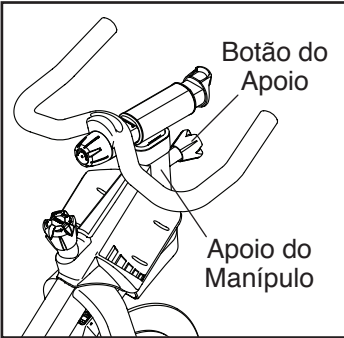
COMO AJUSTAR O MANÍPULO

Para ajustar a posição do manípulo, desaperte o botão do cursor, mova o manípulo para a frente ou para trás até à posição pretendida e depois aperte firmemente o botão do cursor.



COMO AJUSTAR O APOIO DO MANÍPULO

Para ajustar o apoio do manípulo, comece por desapertar o botão do apoio e puxe-o para fora. Depois, mova o apoio do manípulo para cima ou para baixo, largue o botão do apoio num orifício de ajuste do apoio do manípulo e aperte firmemente o botão do apoio. **Certifique-se de que o botão do apoio fique inserido num orifício de ajuste. IMPORTANTE: Não ajuste o apoio do manípulo para lá do limite marcado no mesmo.**



MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e remova os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Se não encontrar uma determinada peça no saco de peças, verifique se terá sido pré-montada. Para evitar danificar peças, não use ferramentas eléctricas na montagem.

- A montagem requer as ferramentas seguintes (não incluídas):

uma chave inglesa

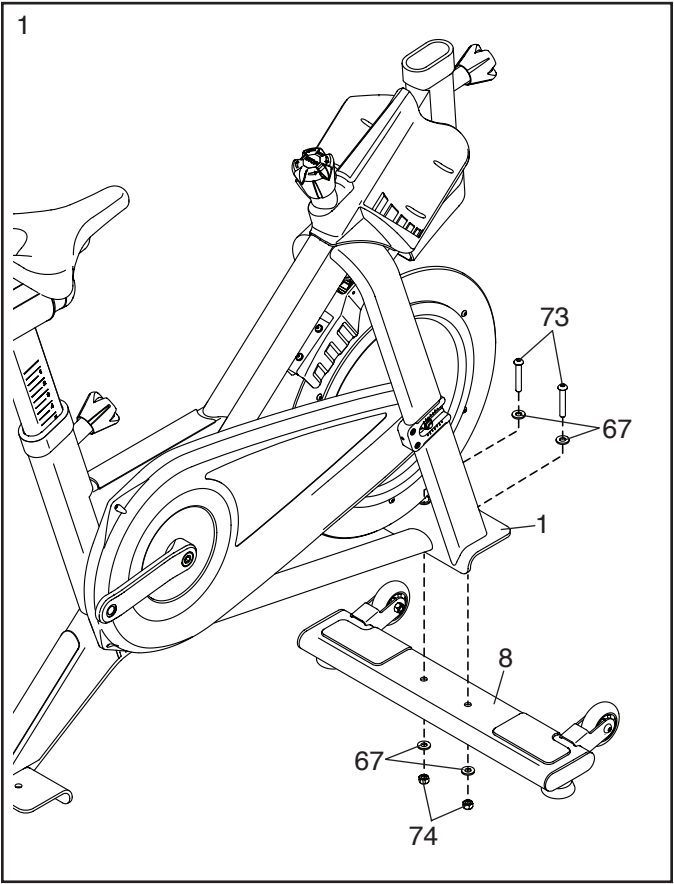


uma chave sextavada de 6 mm

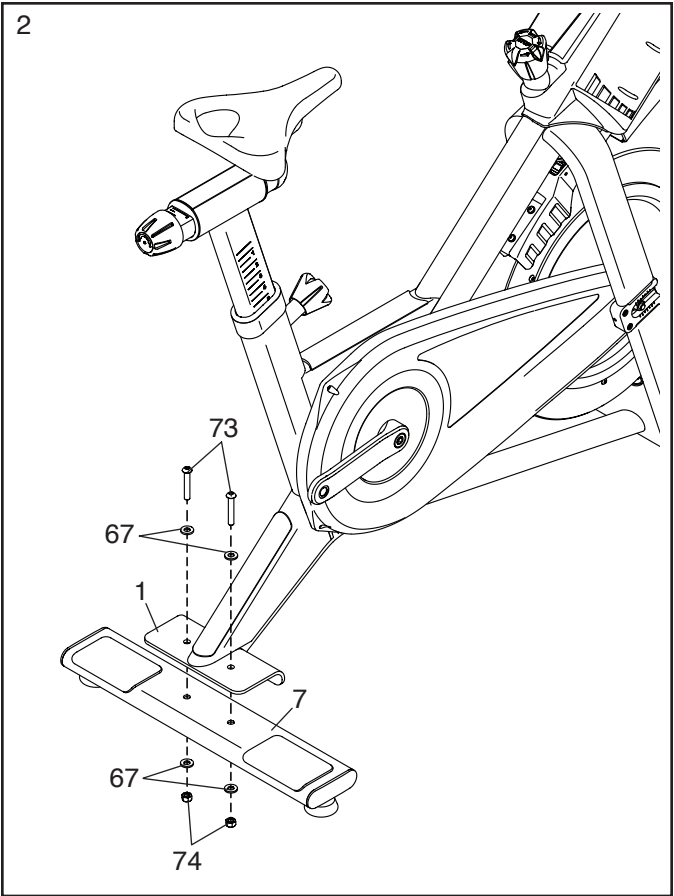


A montagem será mais fácil se tiver um conjunto de chaves de caixa ou de chaves de roquete. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Fixe o Estabilizador Frontal (8) à Estrutura (1) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda com Plástico de M10 x 50mm (73), quatro Anilhas de M10 (67) e duas Porcas de Travamento de M10 (74).



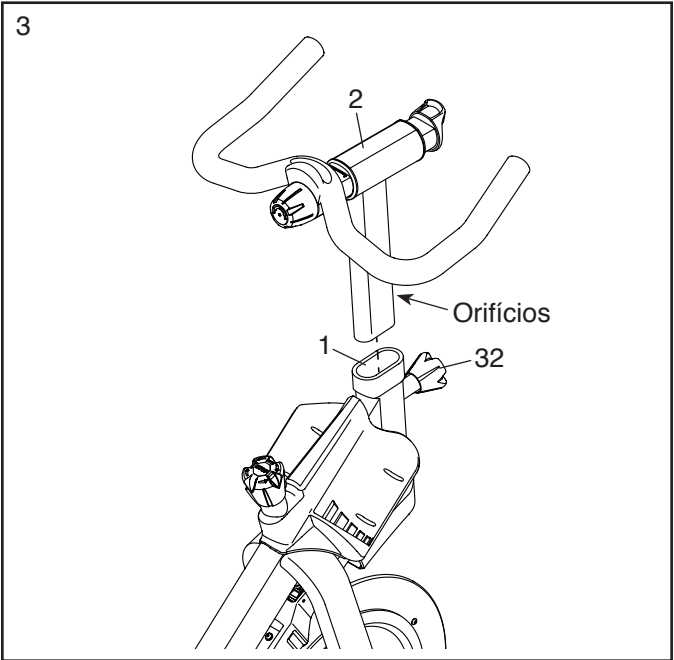
2. Fixe o Estabilizador Traseiro (7) à Estrutura (1) com dois Pinos Roscados de Cabeça Redonda com Plástico de M10 x 50mm (73), quatro Anilhas de M10 (67) e duas Porcas de Travamento de M10 (74).



3. Posicione o Apoio do Manípulo (2) conforme mostrado.

Desaperte o Botão do Apoio (32) na parte da frente da Estrutura (1) e puxe-o para fora. Depois, introduza o Apoio do Manípulo (2) na Estrutura.

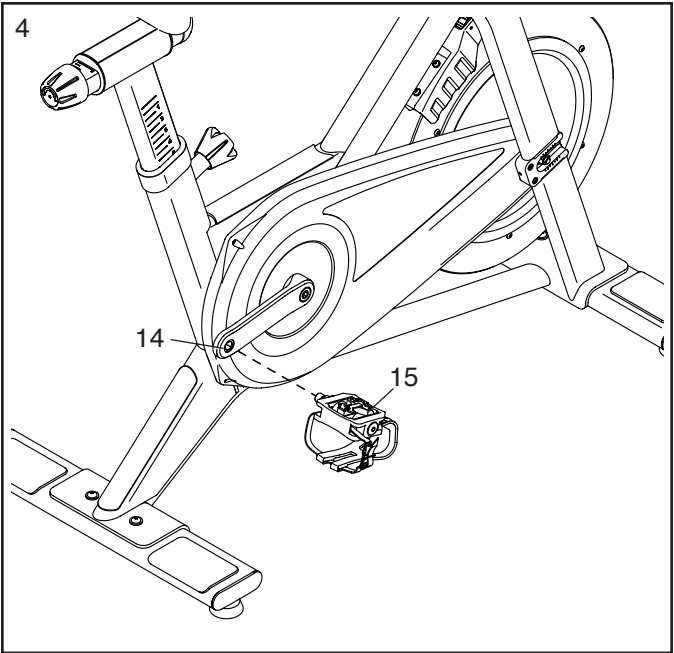
Mova o Apoio do Manípulo (2) para cima ou para baixo até à posição pretendida, largue o Botão do Apoio (32) num dos orifícios de ajuste do Apoio do Manípulo e depois aperte o Botão do Apoio. **Certifique-se de que o Botão do Apoio esteja firmemente apertado num orifício de ajuste.**



4. Identifique o Pedal Direito (15), que está marcado com um “R” (L ou Left indica esquerdo; R ou Right indica direita).

Com uma chave inglesa, **aperte firmemente** o Pedal Direito (15) **no sentido horário** na Braço do Pedaleiro Direito (14).

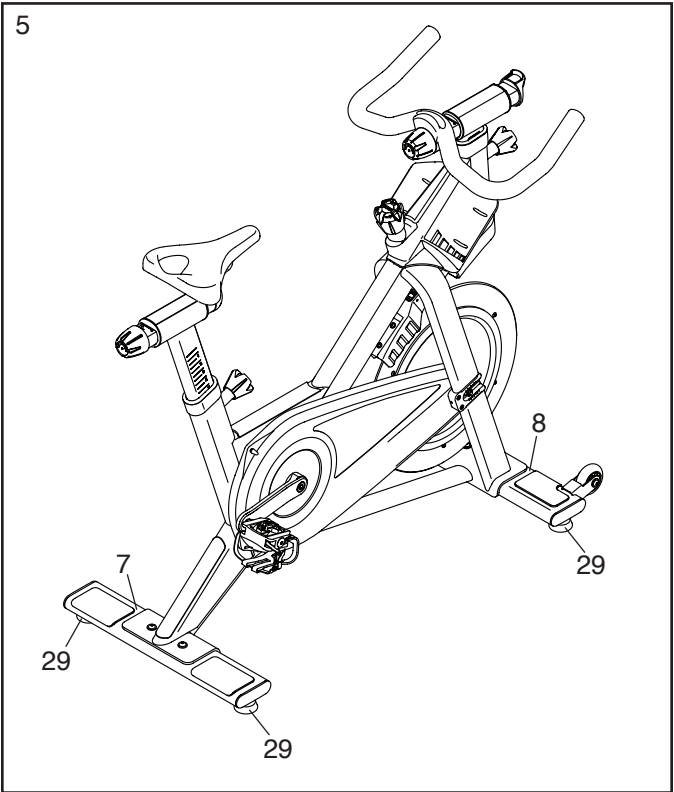
Aperte o Pedal Esquerdo (não mostrado) **no sentido anti-horário** na Haste do Pedaleiro Esquerdo (não mostrada).



5. Coloque a bicicleta estática no sítio onde vai ser utilizada. **Conselho: coloque uma passadeira por baixo da bicicleta estática para proteger o chão.**

Certifique-se de que todos os quatro Pés Niveladores (29) fiquem em contacto com o chão.

Se os Pés Niveladores (29) não estiverem em contacto com o chão, desaperte-os ou aperte-os nos Estabilizadores Traseiro e Frontal (7, 8) até que todos estejam em contacto com o chão.



6. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar a bicicleta estática.**
Nota: após concluída a montagem, poderão sobrar algumas peças extra.